

Urlaubsankündigung: von der KW32-35
macht die frische Kiste Urlaub!

Liebe Kundinnen und Kunden,

vom Basilikum existieren mind. 60 Wildarten, es stammt aus dem südlichen Asien, wird im Mittelmeerraum aber auch schon seit mind. 5500 Jahren kultiviert, seit dem 12. Jhdh auch in Deutschland. Seit Urzeiten wird es als Heil- und Gewürzpflanze geschätzt.

Tulsi, auch indisches Basilikum genannt, ist eine mehrjährige Art des Basilikums, das im ganzen Süd-Asiatischen Raum wegen seiner Heilkräfte hoch geschätzt wird. Im Ayurveda wird es als Tee genutzt, es wirkt u.a. entzündungshemmend und Immunsystem stärend. Die Blätter können aber auch als Gewürz oder im Smoothie verwendet werden.

Mit frischen Grüßen
Julie Katsch

Basilikum - Quark

200g Magerquark
100g Schmand
Saft v. 1/2 Zitrone
1-2 EL Olivenöl

} verrühren mit Salz abschmecken

1 Bd Basilikum - abspülen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen, fein hacken/wiegen
unter die Quarkcreme heben nochmals abschmecken
zum Grillgemüse oder Backkartoffeln servieren